

Tu fuente saludable para vivir bien.

Bienvenido a Whole You, un boletín trimestral de Sunshine Health. Esperamos que lo utilices como una forma de mantenerte actualizado sobre los beneficios de tu plan médico y para mejorar tu bienestar.

En esta edición, aprende a ganarle a las alergias y a manejar el asma. Lee unos consejos para comer con un presupuesto ajustado y a conseguir el mayor provecho de tu plan médico. Consigue ayuda tributaria gratuita mucho antes de abril. Y luego disfruta de una actividad relajante con algunas hojas para colorear.

Por último, **relájate durante las vacaciones de primavera** — y siéntete genial.

Gracias por ser nuestro miembro, Tu equipo de Sunshine Health





WHOLE La soledad afecta tu salud

La soledad puede afectarnos a todos. Más de 42 millones de estadounidenses se sienten muy solos. Las habilidades sociales de los niños y adolescentes inician en la escuela. Cuando faltan mucho a la escuela, o tienen problemas para encajar, se pueden sentir solos. Para los adultos, no tener un trabajo y sentirse excluido puede causar soledad. Para los adultos mayores, el sentirse solo puede ocurrir si no pueden salir de la casa. Es importante entender cómo la tristeza puede afectar tu saludo la salud de un ser querido.

Sentir soledad puede lastimar tu salud y causar:

- Depresión
- Estrés
- Soledad
- Malos hábitos del sueño
- Malas elecciones en la alimentación
- Dolores de cabeza

Responde a las preguntas de abajo para evaluar tus sentimientos y ver si sufres de soledad.

¿Qué tan frecuentemente sientes que te falta compañía?

- [] Casi nunca
- [] Algunas veces
- Con frecuencia

¿Qué tan frecuentemente te sientes excluido?

- [] Casi nunca
- [] Algunas veces
- [] Con frecuencia

2 ¿Qué tan frecuentemente te sientes aislado de los demás?

- [] Casi nunca
- [] Algunas veces
- Con frecuencia

Si respondiste que algunas veces o muchas veces a las tres preguntas, puedes sufrir de soledad. Conectarte con otras personas es importante para tu salud en general. Ser sociable te ayuda a percibir un sentido de pertenencia y a evitar sentirte deprimido.

Lo que puedes hacer para luchar contra la sensación de soledad

- Visitar a alguien más que viva solo
- Llamar a un amigo
- Hablar con tus compañeros de trabajo
- Conocer a los vecinos
- Ser anfitrión de una reunión.
- Visitar el centro comunitario o el gimnasio locales
- ¡Salir de la casa!
- Cuidarte a ti mismo
- Pasar tiempo con una mascota
- Encontrar un pasatiempo
- Pedir ayuda

Pasar tiempo con familiares y amigos te puede ayudar a sentirte menos solo. Incluso si tienes muchos amigos en las redes sociales, sigue siendo importante reunirte con las personas cara a cara. Si un familiar o niño se siente solo, trata de comunicarte con ellos y utilizar algunos de nuestros consejos a ayudarlos a ser sociables.

Podemos ayudarte a encontrar recursos locales para luchar contra la soledad. Contáctanos al 1-866-796-0530 o TDD/TTY 1-800-955-8770.





VHOLE | Consigue y utiliza recompensas con my health pays®

Tu seguro médico te entrega beneficios considerables. Pero, ¿sabías que también puedes conseguir recompensas?

Con el programa de recompensas de My Health Pays™ conseguir recompensas es sencillo. Solo completas actividades saludables tales como tu examen de bienestar anual, tu valoración anual, exámenes u otras formas de proteger tu salud.

Cuando completas una actividad saludable, conseguirás recompensas en dólares. Puedes usarlas en cosas como:

Artículos cotidianos en Walmart

Servicios públicos

Transporte

- Cuidado infantil
- Educación
- Renta

Aquí hay algunas formas de conseguir recompensas con My **Health Pays**™:

Consigue \$10 realizándote un **examen de** bienestar cada año

Consigue \$20 haciendo asesoramiento médico para dejar el tabaco

Consigue \$10 realizándote un examen de cáncer de seno

Consigue \$40 al recibir atención contra la diabetes completa anualmente

Si tienes alguna pregunta o necesitas más información, visita SunshineHealth.com o llama a Servicios de los Miembros al 1-866-796-0530 (TDD/ TTY: 1-800-955-8770).





VHOLE JOU

Respira tranquilo: 5 consejos para ayudarte a controlar tu asma

Siente un aliento. Maneja tu asma con estos cinco pasos.

- Crea un plan de acción. Estate tranquilo si tu asma empeora. Haz un plan junto con tu Médico de Cabecera (PCP). Aprende cuál es la mejor manera de tomar tu medicamento, cómo evitar detonantes, y cuándo pedir ayuda. Si tienes un ataque, revisa tu plan para entender qué hizo que empeoraran tus síntomas.
- Doma tus detonantes. Estos son distintos para cada quien. Incluyen el moho, la caspa de las mascotas y los elementos de limpieza del hogar. Escribe cómo te afectan los cambios en el clima. Esto te ayudará a recordar qué estaciones irritan más tu asma. Puedes limitar tus actividades en exteriores durante estas temporadas en el futuro.
- Mantente en movimiento. La actividad física puede fortalecer los pulmones y reducir el riesgo de un ataque. También puede mejorar tu calidad de vida. Haz ejercicios de calentamiento antes de aumentar la intensidad. Si hace frío, lleva una cobertura para tu cara para calentar el aire que respiras. En temperaturas extremas, elige una actividad en interiores en lugar de salir. Como con cualquier programa de ejercicio, habla con tu PCP antes de empezar.
- Maneja los medicamentos. Las personas reaccionan a los medicamentos de manera distinta. Puedes necesitar intentar unos cuantos tipos de medicamentos para ver qué funciona mejor para tu asma. Cuanto antes trates los síntomas, menos severos serán y menos medicamentos necesitarás.
- Respira mejor. Estate atento a señales como el resuello o la falta de aliento. Estos pueden implicar que estás a punto de sufrir un ataque. Si experimentas síntomas, los ejercicios de respiración pueden ayudarte a permanecer calmado y bajo control. Habla con tu PCP o revisa nuestro programa de Manejo del Cuidado del Asma para aprender más.





VHOLE JOU

Las alergias no deben subestimarse

Ojos aguados y con rasquiña. Ataques de estornudos. Si tienes alergias, sabes lo miserable que esta época del año puede ser. Hay cosas que puedes hacer que te pueden hacer sentir mejor en esta temporada de alergias.

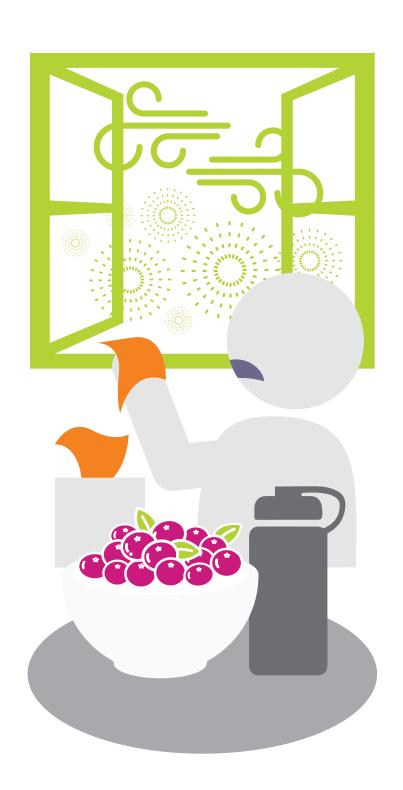
Las pruebas de alergias le permiten a tu doctor saber a qué eres alérgico. De ese modo, se puede hacer un plan para ayudarte a lidiar con las alergias. Hacerte las pruebas es un buen primer paso para encontrar alivio.

Además, la hora en la que estás afuera y el clima pueden tener un gran efecto sobre tus alergias. Los niveles de polen son mayores en la mañana. Así que planea salir lo más tarde en el día que sea posible. Y si el clima está seco y con viento, es mejor limitar la cantidad de tiempo que pasas afuera.

También puedes averiguar sobre la cantidad de polen en tu área. Mira las noticias locales por TV durante el reporte del clima. Visita sitios web sobre el clima. También hay correos electrónicos y otros modos de revisar la cantidad de polen cerca tuyo.

Las ventanas abiertas te exponen al polen y demás alérgenos. Utiliza tu aire acondicionado cuando estés en casa o viajando en auto. Revisa y cambia tus filtros de aire para mejorar la calidad del aire. Y mantén tus alfombras y pisos limpios y libres de polvo.

Por último, pon atención a lo que comes. Los alimentos como el azúcar, trigo y los lácteos pueden empeorar las alergias. Si te dan síntomas como náuseas, dolor de cabeza, mareo y picazón en la garganta o resuello, toma nota y evita ese alimento en el futuro. No olvides tomar suficiente agua para purgar e hidratar tu sistema.



Tómate un descanso colorido

No hay que ser un niño para disfrutar de los beneficios de colorear. Estudios recientes han encontrado que los adultos pueden utilizar el coloreo para ayudarles con el estrés. Cambias tus pensamientos a colorear en lugar de preocuparte. Tómate unos pocos minutos y relájate con esta página para colorear.



Fuentes

https://bebrainfit.com/coloring-stress/

https://www.cnn.com/2016/01/06/health/adult-coloring-books-popularity-mental-health/index.htm

 $\underline{https://www.thesprucecrafts.com/free-printable-coloring-pages-for-adults-1358144}$

https://www.crayola.com/free-coloring-pages/adult-coloring-pages

https://www.crayola.com/free-coloring-pages



VHOLE JOU

Vacaciones de primavera, ¿vacaciones saludables?

Las vacaciones de primavera son un buen momento para relajarte. Con estos cinco consejos, haz de tus vacaciones de primavera unas vacaciones saludables—y siéntete genial.

3

Disfruta de la actividad. No necesitas un gimnasio. Haz una caminata, ve a ver paisajes en bicicleta o disfruta de una sesión de nado. ¿Prefieres los juegos? Agarra un *Frisbee*, empieza un juego de disco volador o prueba otro tipo de juego. Hay muchas actividades divertidas que te pueden mantener en movimiento.



Devuelve. Busca maneras de apoyar a tu comunidad siendo voluntario. Muchas organizaciones sin ánimo de lucro necesitan ayuda. Ayudar a los demás alivia el estrés. ¡Todos ganan!



Ejerce la moderación. Para algunas personas, tomarse un trago o dos hace parte de relajarse.

Pero el alcohol puede impactar negativamente incluso a los bebedores ocasionales ya que eleva los niveles de azúcar en la sangre. También puede llevar a picar cosas poco saludables. Asegúrate de tomar agua y limitar tu ingesta.



Come inteligentemente. Solo porque estás de vacaciones no quiere decir que las calorías y el valor nutricional no cuentan. Tu cuerpo sigue necesitando un combustible rico en vitaminas. Si te das gusto en una comida, no dejes que esto descuadre tu semana. Come vegetales, frutas y proteínas magras a lo largo del día para sentirte lo mejor posible.



Cierra los ojos. Trata de mantener tu rutina de sueño alrededor de una hora dentro de lo usual. Al adherirte a un horario de sueño consistente, te sentirás mejor descansado y tendrás más energía para hacer de tus vacaciones de primavera las mejores de toda tu vida.





Cómo comer sano y comprar inteligentemente con poco presupuesto



Comer sano no tiene que acarrear un precio alto. Échale un vistazo a estas ideas de comidas con poco presupuesto.

Escoge sabiamente seleccionando frutas y verduras de temporada y congeladas. Revisa las ofertas de precio por libra en las carnes; considera comprar porciones más grandes y congelar las que no consumes. Pídele al carnicero cortes magros y económicos. Los frijoles también son una fuente de proteínas fácil y asequible.

Los mercados de víveres y campesinos con descuentos ofrecen opciones sanas a menores precios que otras tiendas. Muchos de los mismos productos son abastecidos en las tiendas hermanas con diferentes nombres de marca.

Haz una lista de compras para reducir las compras impulsivas. Revisa los anuncios semanales en las tiendas en tu área para encontrar las mejores ofertas de opciones saludables. Recorta o imprime cupones. Muchas tiendas ahora tienen sus propias aplicaciones que te permiten hacer una lista de compras. Entonces puedes "cortar" los cupones electrónicos y ver los anuncios de sus ofertas.

Cocina una vez, come dos veces. Por ejemplo, los pollos completos generalmente son una fuente de proteína más barata que puede extenderse a múltiples comidas

Ir con un amigo o familiar a comprar artículos al granel ayuda a mantener reducidos tus gastos y los desperdicios de alimentos. Congela los paquetes individuales de alimentos en bolsas aptas para el congelador para una preparación rápida y sencilla luego.



La época tributaria puede ser confusa. Tienes muchas opciones para ayudarte a diligenciar tu declaración tributaria y que sea recibida a tiempo. Y lo mejor de todo, estas opciones son de uso gratuito.

Asistencia Gratuita con el Impuesto a la Renta (VITA)

El Servicio Interno de Impuestos (IRS) ofrece un programa gratuito para la gente que necesite ayuda al diligenciar sus documentos tributarios. Los voluntarios están capacitados y listos para trabajar junto a ti a lo largo de la temporada tributaria.

Asesoría Tributaria para el Adulto Mayor (TCE)

Si tienes 60 años de edad o más, el IRS proporciona asistencia gratuita con su programa TCE. Voluntarios certificados por el IRS pueden ayudarte con las preguntas tributarias sobre pensiones y jubilación.

Los sitios de VITA y TCE están cerca de donde vives. Puedes encontrarlos en todo el país en sitios como los centros comunitarios, bibliotecas y escuelas. Visita https://irs. treasury.gov/freetaxprep/ para encontrar un sitio de VITA o TCE. O llama al 1-800-906-9887. Antes de ir, asegúrate de tener los documentos que necesitas. Encuentra la lista completa de qué llevar en https://www.irs.gov/individuals/checklist-for-free-tax-return-preparation.

Asistencia telefónica del IRS

Si tienes preguntas sobre cómo diligenciar tu declaración, llama al IRS al 1-800-829-1040, TTY/TDD 1-800-829-4059. Los representantes están disponibles para ayudarte desde las 7 a.m. hasta 7 p.m. Tu tiempo de espera puede variar. El IRS lo estima en alrededor de 15 minutos.

MyFreeTaxes

The United Way y H&R Block se han unido para crear MyFreeTaxes. Es un sitio web con acceso las 24/7 al software de expertos de H&R Block. Además, puedes utilizar este servicio gratuito para diligenciar electrónicamente tus impuestos estatales y federales. El software incluso puede revisar cualquier crédito tributario que puedas haber pasado por alto. Y eso es importante al ayudarte a obtener la máxima devolución. Visita myfreetaxes.com para recibir más información.

Fuente

https://www.irs.gov/individuals/free-tax-return-preparation-for-you-by-volunteers https://www.moneytalksnews.com/tax-hacks-2017-7-ways-get-your-taxes-done-for-free/ https://www.investopedia.com/articles/tax/09/sources-free-tax-help.asp https://www.invfreetaxes.com/ https://www.irs.gov/